



Mediterrane Quinoa Bowl mit Putenbrust aus dem Ofen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Niveau: mittel

Zutaten für 4 Personen

- 10 EL Olivenöl
- 500 g Putenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 2 TL geschroteter Zitronenpfeffer
- 180 g Quinoa
- 1 rote Paprika
- 200 g Zucchini
- 200 g Champignons
- 200 g Cherrytomaten
- 50 g Babyspinat
- 4 EL Granatapfelkerne
- 5 Thymianzweige
- 1 unbehandelte Zitrone
- 5 Basilikumstängel
- ½ Bund Petersilie
- 300 g Weihenstephan Joghurt 1,5 % Fett

Zubereitung

1. Den Backofen auf 140° C bei Ober-und Unterhitze vorheizen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenbrustfilets mit Salz und Zitronenpfeffer würzen, bei mäßiger Hitze von beiden Seiten anbraten. Dann in einer ofenfesten Form in den Ofen (mittlere Schiene) und 10 Minuten garen. Aus dem Ofen herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

2. Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten.

3. Zucchini quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Champignons putzen und halbieren. Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. In einer breiten beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zucchini-scheiben, Paprika und Champignons 5 Minuten anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit die Thymianzweige zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Tomaten halbieren. Putenbrustfilets quer in dünne Scheiben schneiden. Quinoa auf 4 Bowls (tiefe Teller verteilen), Zucchini, Champignons und Paprika darüber verteilen. Babyspinat und Tomaten ebenfalls dazugeben. Putenbrustscheiben darauf anrichten. Mit Granatapfelkernen bestreuen. Zitrone auspressen und die Hälfte des Saftes zusammen mit dem restlichen Öl über der Bowl verteilen.

5. Basilikum und Petersilie hacken, mit Weihenstephan Frischer Joghurt 1,5 % Fett und dem restlichen Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gericht träufeln.